



作ってみよう!



おうちで給食レシピ

のり塩ポテトビーンズ



豆は苦手な児童もいるかもしれませんが、給食では揚げた豆、サラダの豆は喫食率が高いです。のり塩ポテトビーンズは、人気メニューの1つです。



材料	5人分正味 g (中学年) ※	切り方・下処理
じゃがいも	400	2cm角、水にさらす
大豆 (水煮)	70	
かたくり粉	適量	
揚げ油	適量	
塩	2	
青のり	適量	

※給食用の分量です。ご家庭で作る際は調整が必要な場合があります。

作り方



- 1 じゃがいもは水気を切り、素揚げする。
- 2 大豆はかたくり粉をまぶし、揚げる。
- 3 ①②に塩と青のりをからめる。

